II Trimestre de 2010
Libro Complementario

Alabanza viviente

Allan R. Handysides

Capítulo Doce

La nutrición

¡Oh aquellos melones! Si él puede,
tendremos una fiesta; tan agradable
que uno va hasta la mesa del abad
y cada uno de nosotros consigue una tajada.
Soliloquio del claustro español, Robert Browning

Nutrición: Nutriendo el alma

Cada familia tiene sus antiguos cuentos que los niños atesoran y recuerdan. En mi familia nos gusta recordar las cancioncillas de la región de Tyneside, que mi padre algunas veces cantaba, como *The Blaydon Races* y *Bessie Walker*.

Cuando éramos niños nos contó una historia de Tyneside, acerca de un hombre anciano que tenía un burro. Este aquel curioso personaje, según comenzaba la historia infantil, trató de entrenar al pollino para que comiera menos. Para ello, cada día le disminuía un poco las raciones. Las cosas iban de maravilla. En poco tiempo, la alimentación del animal no le estaba costando prácticamente nada.

Pero una tarde de invierno, el viejecito, que se encontraba sentado en el bar, entrado en calor por los efectos de la cerveza, con sus ojos cansados y tristes, sacudiendo su cabeza dijo a sus compañeros de juerga, refiriéndose a su burro: “Casi llegué a acostumbrarlo a que viviera del aire fresco cuando, de repente, dio un respingo y se murió allí delante de mí”.

Como niños pensábamos que era un cuento muy divertido, pero a medida que conozco más y más individuos que muestran algo de interés en la nutri-

© Recursos Escuela Sabática

ción me parecen un grupo de minimalistas que procuran vivir con la menor cantidad de comida posible; citan estadísticas de personas que comen muy poco, pero que tienen un promedio de vida más largo y, si bien hay algo de verdad en sus declaraciones, existe una línea muy fina entre lo mínimo y lo que no es suficiente.

En este capítulo veremos la importancia de la alimentación, no solamente del cuerpo sino también de la mente, del espíritu y del bienestar social de todos nosotros. En otras palabras, la alimentación de la persona en forma integral. Si deseamos ser una «alabanza viviente» debemos ser saludables completa y totalmente. Queremos presentarnos, como escribió el apóstol Pablo, como sacrificios vivientes.

Cuando estudiamos la Biblia podemos ver que la comida ocupa un lugar muy importante. Ciertamente, es una de las necesidades de la vida. Pablo menciona la comida en el contexto interesante de dar alabanza y gloria a Dios, diciendo, “Si, pues, coméis o bebéis o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).

La historia bíblica de la alimentación la podemos rastrear en muchos capítulos de las Escrituras; de hecho, en el primer capítulo de su primer libro, la Biblia ya habla de la comida (Génesis 1:29): “Después dijo Dios: "Mirad, os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, así como todo árbol en que hay fruto y da semilla. De todo esto podréis comer"”. Con este único texto no es posible ser conclusivos con respecto a la dieta edénica; sin embargo, los vegetables eran los destinados a la alimentación humana.

Después de su caída, Adán y Eva fueron vestidos con pieles, lo cual quiere decir que se había dado muerte a algún animal para proporcionárselas. Adán y su hijo Abel fueron pastores, mientras que el otro hijo, Caín, se dedicaba a la agricultura.

Con el correr del tiempo, ambos hijos presentaron un sacrificio a Dios. Todos conocemos la historia. Dios aceptó el de Abel, representado por un cordero, pero no aceptó el “fruto de la tierra”, que Caín le trajo. El cordero fue ofrecido a Dios, y con el tiempo formó parte de la ley ceremonial dada a Moisés. Es claro que el animal debía ser sacrificado. Siendo que esto no está explícitamente aclarado, la carne podría haber sido comida de acuerdo con la práctica que más tarde acompañaba a un sacrificio. Antes del diluvio, Dios dirigió la construcción de un arca como una clase de refugio flotante para los animales. Los animales “limpios” debían entrar en ella en parejas de siete, mientras que los animales “inmundos” debían hacerlo en parejas de

dos. Las leyes levíticas relacionadas con los alimentos «limpios" y los "inmundos" están claramente anticipadas en estas instrucciones que Noé recibió acerca de los animales limpios y no limpios (Génesis 7: 2, 3).

No está claro si los israelitas recordaron, o no, estas leyes dietéticas en Egipto, pero durante su peregrinación en el desierto, las leyes que Dios les dio con respecto a la alimentación fueron reconocidas de nuevo.

Sin embargo, por temor a morir de hambre, los israelitas murmuraron y se quejaron por la falta de las "ollas de carne" de Egipto. Su apetito los atormentaba porque deseaban vehemente las cebollas y los ajos. Sin duda, en aquel desierto tales anhelos eran naturales, pero Dios estaba preparado para darles maná. Durante cerca de cuarenta años subsistieron con el maná que, evidentemente, debe haber sido un alimento completo en sí mismo.

Cuando los espías israelitas exploraron la tierra prometida, regresaron con informes de ricos y abundantes productos. Para una polvorienta, desgastada y cansada multitud de caminantes, tales imágenes deben haberles parecido muy tentadoras, pero el temor echó a perder el día —y sus vidas— y el informe positivo de Josué y Caleb fue rechazado. Como resultado, los hijos de Israel peregrinaron durante cuatro décadas antes de entrar a la tierra que Dios les había prometido: una "tierra que fluye leche y miel".

Tener la comida tentadoramente cerca y no poder comérsela, resulta una experiencia bien amarga. Recuerdo que Russell Staples contaba la reacción de un muchachito en África, a quien él tentó con una jugosa fruta. La movía ante los ojos del pequeño y observaba cómo, anticipando el deleite, los jugos salivales comenzaban a fluir. El niño se estiraba para darle un mordisco, pero entonces Rusell la ponía fuera de su alcance. Finalmente la madre del muchacho le dijo: "¡Tiene que dársela ahora mismo, y no siga tentándolo de esta manera!" Esto debe haber sido muy parecido a lo que les ocurrió a los israelitas ante la tierra prometida. Tentadoramente cerca, pero muy lejos de su alcance.

La comida llegó a ser símbolo de muchas cosas en la antigüedad y, hasta ahora, comer con la familia y los amigos es una de las actividades sociales más unificadoras. Abraham mantenía un animal apropiadamente engordado y listo para las ocasiones especiales. Así, cuando fue visitado por tres extranjeros en la llanura de Mamre, rápidamente ordenó la preparación del pan, la mantequilla, la leche y el aderezo de un becerro tierno para el banquete. Dice en Génesis 18: 7 que los hombres comieron mientras Abraham (como era la costumbre) permanecía cerca, respetuosamente de pie, y observando. ¡Imaginemos la curiosidad que esta visita suscitó en la ferviente

© Recursos Escuela Sabática

pareja! Abraham reconoció que aquellos hombres eran diferentes de los solitarios nómadas que ocasionalmente deambulaban por allí. De hecho, las declaraciones proféticas dadas a esta pareja de ancianos por sus visitantes hizo a Sara reír nerviosamente, motivada seguramente por la esperanza, la aprensión y la incredulidad. El acto generoso de compartir los alimentos con extranjeros expresaba una perfecta generosidad y el deseo de amistad. Ciertamente, el hecho de compartir una comida permitía el desarrollo de una relación.

La Biblia también les concede al pan y al vino una posición especial. De hecho, se habla del pan como el proveedor de vida y se habla de Jesús como del verdadero Pan del cielo. En su última cena Jesús partió el pan y dijo que representaba su cuerpo y el vino su sangre.

El significado histórico y profético del pan ha permeado el pensamiento y la cultura hebrea durante milenios. Como una fina bruma que se insinúa a través del tejido de una delgada tela, el concepto de Dios como el Sustentador, el Dador de la energía y el poder para vivir, está simbolizado por el pan.

Hecho de harina de trigo o de otros granos, mezclada con agua o leche y amasada con levadura, el pan ha llegado a ser un alimento de primera necesidad en muchas culturas, y especialmente en las del Próximo Oriente. La levadura, mezclada con el almidón del grano genera burbujas en la masa haciendo que esta aumente de volumen y se levante como una sustancia viviente, hasta rebasar la vasija que la contiene. De hecho, amasar, batir o golpear la masa hará que toda quede leudada. Esto asegura que el pan tenga una consistencia uniforme. Es posible que la levadura haya sido vista casi como una sustancia mágica por los supersticiosos pueblos antiguos, que no sabían del mundo microscópico en el que los pequeños organismos de la levadura brotan, crecen y prosperan con gran rapidez. El misterioso crecimiento de la masa, la capacidad que tiene para expandirse, el inexplicable efecto que puede transferirle a otra porción, era visto con incomprensible temor. El resultado contaminante de la levadura (aunque nadie comprendiera el proceso) se reconocía casi como penetrante e infeccioso, y era comparado con la naturaleza penetrante y cautivante del pecado. Pronto la levadura y el pecado llegaron a estar metafóricamente relacionados, por lo cual, el pan usado para simbolizar la pureza de Dios fue el pan sin levadura.

En Levítico, capítulo 23, leemos que los israelitas recibieron la instrucción de guardar la Pascua en el día catorce del primer mes y en el séptimo sábado después, que coincidió con el Pentecostés del Nuevo Testamento. A ellos se les dijo: “Llevaréis dos panes como ofrenda mecida, que serán de

dos décimas de efa de flor de harina, cocidos con levadura, como primicias para Jehová” (Levítico 23:17).

Esta ofrenda representaba el cuerpo de Cristo, que debía ser ofrecido con la levadura que representaba los pecados del mundo que él cargó como un sacrificio. Es interesante notar que la levadura era vista como una unidad, porque ellos no reconocían los organismos individuales de la misma. Toda la congregación era expiada pero cada miembro, individualmente, era causante de la pecaminosidad de la nación.

El tabernáculo también contenía doce panes sin levadura, que eran colocados sobre una mesa para indicar la presencia de Dios en el santuario, y más tarde en el templo. Los panes los comían los sacerdotes al final de cada semana. Consecuentemente, cuando Jesús indicó a sus discípulos “Tomad, comed, este es mi cuerpo que por vosotros es partido”, estaba enfatizando la analogía. Tomen este pan y reconozcan que me simboliza como Dios, como un componente de la Trinidad. Coman y reconozcan que han llegado a ser sacerdotes en el cuerpo de los creyentes. Por eso vemos a la iglesia como un sacerdocio de creyentes.

El pan fue el objeto seductor que Satanás utilizó para tentar al hambriento y desfalleciente Jesús en el desierto. “Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en pan” (Mateo 4:3, 4); pero Jesús respondió: “Escrito está: "No solo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios"”. El significado de este diálogo podría llegar más hondo en nuestro embotado entendimiento si lo comparamos con lo que el apóstol Juan escribió: “En el principio era el Verbo, el Verbo estaba con Dios y el Verbo era Dios”. Jesús vino como el Verbo para alimentar, nutrir, sustentar y salvar a los habitantes de este viejo mundo.

Cuando Cristo enseñó a sus discípulos a orar “Danos hoy nuestro pan cotidiano”, estaba diciéndoles sutilmente que hay una necesidad no solo del sustento físico, sino también de la morada interior diaria de la Divinidad en nosotros (Mateo 6:11). Se refirió a sí mismo como el “pan del cielo” (ver Juan 6:32, 33) estableciendo una relación de él con el maná que milagrosamente caía cada día, excepto los sábados, para alimentar a los errantes e incrédulos israelitas.

Las Escrituras destacan con frecuencia, en lenguaje figurado, el importante papel del pan. Salmos 127:2 habla del “pan de dolores”, Oseas 9:4, del “pan de duelo” e Isaías del “pan de congoja” (Isaías 30:20). Estos textos afirman que es por medio del trabajo y el sudor que obtenemos nuestro sustento. La obtención del pan de cada día es un arduo trabajo para algunos. El ambiente

puede ser difícil y la competencia por la supervivencia extrema. Malcolm Gladwell señala en su libro *Outliers* (Los fuera de serie) que algunas culturas deben trabajar por su sustento más duro que otras. Los chinos que cultivan el arroz en el agua se levantan muy temprano y trabajan todo el día en el arrozal. En su cultura hay un dicho: “Ninguno que puede levantarse antes del amanecer los 365 días del año fracasa en el empeño de hacer prosperar a su familia”. Trabajando unas tres mil horas al año, estos agricultores pueden plantar tres cosechas en doce meses pero su pan es, seguramente, “pan de dolores”.

Así que, cuan magníficamente fantástico es el don gratuito de Dios, la gracia que satisface no solo nuestras necesidades espirituales, sino que también nos conduce hacia una ¡vida abundante! En Isaías 55 Dios dice a sus hijos: “Aunque no tengáis dinero, ¡venid, comprad y comed!” con toda seguridad el don gratuito de la salvación.

Así como Jesús es el “pan del cielo” —también la Palabra encarnada—, somos espiritualmente alimentados al estudiar la Biblia y entrar en relación con él. Esta comida espiritual alimenta al alma hambrienta y satisface las necesidades espirituales y emocionales de todos nosotros, pero no podemos ignorar el lado físico de nuestro ser total. Los alimentos que comemos ayudan a desarrollarnos como personas saludables y vibrantes.

Nuestros cuerpos han sido creados inteligentemente, con órganos y funciones corporales complejos. Una dieta equilibrada proporciona todos los nutrientes esenciales para el crecimiento y mantenimiento de nuestros cuerpos (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua). Pero una deficiencia en el consumo de estos elementos esenciales nos predispone a la enfermedad y a la muerte prematura. Un exceso de calorías provenientes de los carbohidratos, las proteínas y las grasas puede llevarnos a la obesidad. Un exceso de vitaminas solubles en grasa y ciertos minerales puede intoxicarnos.

Los seres humanos se alimentan con una amplia variedad de dietas que reflejan costumbres y culturas muy similares, así como la disponibilidad de ciertos alimentos. Algunas son mejores que otras y, en las regiones donde existe una amplia gama de productos, una dieta basada en vegetales tiene significativas ventajas. Las pirámides alimentarias son excelentes guías para nuestra elección de alimentos, indicando los seis grupos indispensables.

Se ha demostrado que una dieta basada en vegetales reduce los riesgos de enfermedades coronarias. Una evidencia importante indica que las dietas que utilizan grasas no saturadas y no hidrogenadas como consumo de grasa

© Recursos Escuela Sabática

predominante, alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, granos integrales como las principales formas de carbohidratos, y abundancia de vegetales reducen los riesgos de enfermedades coronarias. Una dieta así, unida a una actividad física regular, el abandono del hábito de fumar y el mantenimiento de un peso saludable pospone la mayoría de las enfermedades cardiovasculares. [1] Los estudios realizados en la Universidad de Loma Linda apoyan estas conclusiones.

El consumo de nueces y productos de granos integrales constituye una protección contra las cardiopatías isquémicas. [2] Quienes consumen nueces u otras semillas más de cinco veces por semana, disminuyen su riesgo de enfermedades coronarias en un cincuenta por ciento. Los que toman frijoles tres o más veces por semana reducirán a la mitad el riesgo de contraer cáncer de colon.

“Hay suficientes evidencias epidemiológicas de que la fibra dietética y los granos integrales están relacionados con la reducción de riesgo de las enfermedades coronarias”. [3]

Es probable que los vegetarianos coman seis veces más granos integrales, [4] un promedio de dos porciones más por semana de sustitutivos de la carne, una y media más porciones de semillas oleaginosas y una porción o más de legumbres.

Se ha demostrado que la alimentación vegetariana reduce el riesgo de enfermedades coronarias y que el consumo de carne roja lo aumenta. [5]

La tasa de cáncer de colon, de mama, de pulmón y de matriz es más baja entre los vegetarianos que entre quienes no lo son. Los no vegetarianos (incluyendo los que comen más de una porción de carne por semana) eran ochenta por ciento más propensos a desarrollar cáncer de colon que los vegetarianos. Incluso los no vegetarianos que comen menos de una porción de carne roja y una porción de carne blanca por semana, incrementan su riesgo de cáncer de colon en un 67 por ciento, comparados con los vegetarianos. Los no vegetarianos que comen tanto carne roja como blanca más de una vez por semana, aumentan su riesgo de cáncer de colon en un 380 por ciento. [6]

---

[1] Frank Hui, Walter Willet, *JAMA*, 27 de Noviembre de 2002, vol. 288, N° 20, pp. 25-89.

[2] Gary E. Fraser, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999, 70 (s), pp. 538-539.

[3] Kushi, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999, 70, p. 451.

[4] *Ibíd.*

[5] *Ibíd.*

[6] *Ibíd.*

© Recursos Escuela Sabática

Una dieta basada en vegetales, que es rica en potasio y manganeso y baja en sodio, ayuda a disminuir la presión sanguínea. Los que siguen una dieta vegetariana tienen presión sanguínea más baja que quienes incluyen carne roja y de aves en la dieta, tanto en Estados Unidos como en Australia. [7] La cantidad de proteína, grasas poliinsaturadas y huevos no parecen afectar a la presión sanguínea. Entre los vegetarianos y los que comen carne hubo de 13 a 15 puntos de diferencia en la presión sanguínea sistólica, y la diastólica fue de 6 a 8 veces más baja en los vegetarianos que en los que comen carne.

Según el Estudio Adventista de Salud, el predominio de la hipertensión entre los adventistas no vegetarianos fue más del doble que entre los vegetarianos.

Los resultados de varios estudios sugieren que una dieta vegetariana puede reducir el riesgo de accidente cardiovascular. [8] Las dietas a base de vegetales, frutas, granos integrales y libre de carne es mucho más baja en calorías que la dieta típica de carnes, postres y frituras. Un hombre no vegetariano, de cuarenta a sesenta y cinco años, de 1.70 metros de alto, pesa como promedio siete kilos más que su contraparte vegetariano. En el caso de la mujer, fue seis kilos más pesada.

Es la opinión del Dr. Fraser, principal investigador para el Estudio de Salud de la Universidad de Loma Linda, que los vegetarianos pueden tener más bajo riesgo de enfermedades a causa de su menor consumo de carne, pero es igualmente posible que esta protección se deba al incremento en el consumo de frutas, vegetales, granos integrales y semillas.

En el primer Estudio de Salud de Loma Linda los vegetarianos tuvieron un índice de masa corporal de dos puntos menos que sus contrapartes que comían carne.

Dietas altas en fibra basadas en vegetales ayuda a evitar el estreñimiento y posiblemente los divertículos. La mejor defensa es una dieta elevada en fibra de granos integrales, frutas y verduras y hortalizas. Las dietas basadas en plantas reducen el riesgo de diabetes. Las frutas y las verduras y hortalizas, los granos integrales y los alimentos de alto contenido de nutrientes regulan el azúcar en la sangre en contraste con los alimentos de elevada densidad calórica. La reducida prevalencia de diabetes en los vegetarianos puede estar relacionada con la reducida obesidad como grupo. [9]

---

[7] Fraser, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999, 70.

[8] Gary E. Fraser. *Diet, Life Expectancy, and Chronic Disease*, 2003, p. 140.

[9] *Ibíd*., p. 138.

© Recursos Escuela Sabática

Comparando aquellos que comen carne, pescado y aves menos de una vez por semana con los que lo hacen más de una, [10] los vegetarianos tienen la mitad de diabetes que los no vegetarianos. El riesgo casi se duplica para los no vegetarianos.

Una dieta rica en frutas y vegetales a través del ciclo vital puede reducir el riesgo de cataratas y degeneración macular.

El consumo de productos lácteos bajos en grasas, de vegetales de hojas verdes y tofu (queso de soya) rico en calcio, produce huesos más fuertes y densos, así como en menos caídas y fracturas de huesos. Las dietas altas en proteínas como las basadas en carnes y aves pueden incrementar los riesgos de osteoporosis, porque incrementan la excreción de calcio.
Los alimentos vegetales contienen sustancias que reducen el colesterol, y a la vez aportan fibra dietética, fitosteroles, grasas monoinsaturadas, antioxidantes y otras sustancias como los tocoferoles, los carotenoides, las saponinas y los flavonoides.

Han sido identificados siete principios dietéticos básicos. [11] Estos son:

1. ***Variedad***. Incluya regularmente una variedad de alimentos de cada uno de los seis grupos, que son: 1) granos integrales, 2) verduras y hortalizas, 3) frutas, (4) productos lácteos o sus equivalentes (soya), 5) nueces, semillas, leguminosas y productos de proteína vegetal, y 6) grasas esenciales y minerales. Asegure una variedad de nutrientes de amplio alcance, fitoquímicos, vitaminas y minerales requeridos para la salud corporal. Incluya también variedad de texturas y sabores para realzar el placer de comer.
2. ***Proporción***. Elija la mayoría de los alimentos en las cantidades sugeridas en la base de la pirámide de los alimentos, que es la sección de los granos integrales y los cereales, más la sección de frutas y vegetales.
3. ***Calidad***. Escoja mayormente alimentos ricos en nutrientes en lugar de alimentos altos en calorías, como los postres, los dulces y las bebidas gaseosas.
4. ***Equilibrio***. En muchos países la obesidad genera serios problemas de salud. Un equilibrio entre la energía que producimos (con el ejercicio) y la energía que consumimos (en la comida) reducirá la obesidad.
5. ***Adecuación***. Tanto la variedad como la cantidad de alimentos de cada uno de los seis grupos de la pirámide asegura el consumo de los re-

[10] Fraser, *American Journal of Clinical Nutrition*, 1999, 70, p. 535.

[11] *USDA Home & Gardens Bulletin*, N° 232, 1995.

© Recursos Escuela Sabática

querimientos de la dieta. Estos son abundantes en una que esté basada en vegetales.

6. ***Moderación***. La grasa, el azúcar y la sal utilizadas en pequeñas cantidades ayudan a realzar el sabor de los alimentos y son los vehículos para las vitaminas solubles en grasa, los ácidos grasos esenciales y ciertos elementos y electrolitos.
7. ***Prevención***. Todo lo que no ofrezca ventajas para la nutrición, como el alcohol, el café, o las bebidas carbonatadas, hay que evitarlo. Generalmente a los alimentos refinados altamente procesados, han sido desprovistos de algunos de sus elementos nutritivos.

Si bien estos estudios científicos nos animan a ingerir una dieta vegetariana (significa que la base de esta dieta descansa en alimentos del reino vegetal) no debemos pensar que tal dieta es una protección infalible contra todas y cada una de las enfermedades o padecimientos.

Nadie vive eternamente, y los vegetarianos también se mueren. Mueren de enfermedades similares a las de los otros miembros de su cultura, solo que más tarde y con menos achaques. Así que los hábitos dietéticos protegen o defienden parcialmente contra algunas de las consecuencias de la vida, pero no todas.

Toda la evidencia acumulada nos dice que si bien la dieta es una piedra angular en el estilo de vida saludable, es solamente un componente. Hemos descubierto secretos de la salud en cada uno de los capítulos anteriores. Cuan maravilloso es que, en *Alabanza viviente* hemos sustentado realmente nuestra salud. Ciertamente, la vida de alabanza es una vida de celebración y reconocimiento de las bondades y la gracia de Dios en nuestras vidas. El tiempo dedicado a “Alabanza viviente” es una celebración, y esto significa que estamos contentos y felices. Sin embargo, es posible que nos enfoquemos en los detalles como si las minucias fueran las cosas más importantes. En el reino de Dios no hay un solo triunfador, sino una completa hueste de vencedores.

No sé qué harían los lectores, pero si yo tuviera que correr, nadar, saltar, hacer clavados desde el trampolín o competir en los juegos olímpicos me gustaría contarme entre los campeones. Si bien todos nos enteramos de que Michael Phelps ganó más medallas de las que ha ganado ningún atleta hasta ahora, pocos se dieron cuenta que todos los que compitieron con él en la piscina eran también campeones. Sus marcas quizás indicaron solamente una fracción de un centésimo de segundo de diferencia. Así también, algunos de los detalles que vigilamos es posible que solo tengan esas mínimas diferencias en los resultados de la vida. Pero lo que marca toda la diferencia

es que participamos del cuerpo de Cristo, el "Pan del cielo". Es muy importante que su vida llene la nuestra, que su ser llegue a incorporarse en el nuestro. Para ser verdaderamente alimentados, necesitamos a Jesús. Para ser verdaderamente bondadosos, debemos tener su Espíritu.

Reconocer esto fue lo que inspiró a Samuel Wesley a escribir:

Vive tu vida dentro de mí, oh Jesús, Rey de reyes,
sé tú mismo la respuesta a todas mis preguntas.
Vive tu vida dentro de mí, que en todas las cosas siga tu camino;
que yo sea el medio transparente para exponer tu gloria.

Al ser alimentados por la Palabra, injertados en la verdadera Vid y celebrar la gloria del don de la vida, es como encontramos significado, propósito y satisfacción. Podemos probar y ver que el Señor es bueno. Somos alimentados de la Fuente de la vida, como un anticipo del cielo.

APÉNDICE

- **Rubíes rojos.** De los veinte antioxidantes más importantes que contienen los alimentos, siete son rojos: fresas, arándanos, frambuesas, cerezas, uvas rojas, betabeles o remolachas, y chile o pimiento rojo. Otras frutas rojas que tienen sus propios nutrientes protectores contra el cáncer son los tomates, la sandía, las granadas, la papaya roja, y la guayaba rosada.
- **Cítricos anaranjados y amarillos.** De los alimentos de este color viene la vitamina C y la vitamina A (caroteno). Naranjas, toronjas (pomelos) y limones, así como también muchas calabazas de invierno y frutas tropicales como la papaya y el mango, entran en esta categoría.
- **Esmeraldas verdes**. Este grupo debe estar en el tope de todas las listas de alimentos. Incluye verduras como el brócoli, las espinacas, la col rizada y algunas variedades de lechuga de hoja verde oscuro.
- **Zafiros azules y amatista morada.** Los arándanos están en el tope de los alimentos de este color. Uvas negras, grosella negra, grosella roja, moras, pasas, ciruelas y zarzamoras; todas abundantes en fitoquímicos. El repollo morado y la berenjena son representantes de este grupo de vegetales.
- **Diamantes blancos.** Crujientes cebollas y ajos resaltan el sabor de muchas comidas y contienen potentes ingredientes que protegen contra el cáncer. Las papas y su piel han sido uno de los recursos dietéticos más utilizados para muchos pueblos del mundo. Otro grupo de alimentos blancos que son ricos en calcio y vitamina B son los productos de la le-

© Recursos Escuela Sabática

che y sus derivados. Quienes padecen intolerancia a la lactosa con frecuencia encuentra que la ricota o el yogur los toleran bastante bien. Donde los productos derivados de la leche no están disponibles o no son aceptables, deberán buscarse sustitutos equivalentes que provean vitamina B_{12} y calcio, como la leche de soya enriquecida.

- **Dorados (marrones).** Alimentos de este color, el último grupo, son indispensables para una dieta saludable. Incluye granos integrales, avena, trigo, maíz, arroz. Deliciosas leguminosas, frijoles, chícharos (arvejas), lentejas, garbanzos; así como también nueces y semillas de muchas clases. Enriquecen la dieta con importantes nutrientes.

Siga los siete principios de la dieta y elija alimentos de variados colores para reducir significativamente el riesgo de muchas enfermedades.

Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es

© Recursos Escuela Sabática